

DOCENTE: MARABELLO VITTORINO

A.S.: 2017/18

MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE: 3AC

PROGRAMMA SVOLTO

Regolamento e norme di comportamento in palestra ed negli spogliatoi.

Il "riscaldamento" nella pratica sportiva.

La mobilità articolare attiva , passiva e consolidamento della massima escursione articolare.

Esercizi di allungamento con il metodo "stretching", tecnica e tempi di esecuzione.

Esercizi di tonificazione muscolare sul posto con attrezzi di fortuna e con la palla medica

Andature atletiche: skip, doppio impulso, calciata dietro, skip e calciata avanti con gambe tese, corsa saltellata, galoppo laterale, corsa laterale incrociata, corsa all'indietro, corsa balzata.

La corsa di resistenza e prolungata e variazioni di ritmo.

La corsa veloce

Esercizi di equilibrio statico e dinamico

Esercizi di potenziamento muscolare.

Il salto in alto (tecnica dorsale)

Esercizi elementari alle parallele simetriche

Percorsi sulla coordinazione oculo-podolica e oculo-manuale.

PALLAVOLO

Le regole del gioco.

Fondamentali individuali: palleggio, bagher, servizio, muro e schiacciata.

Fondamentali di squadra: schemi di ricezione, coperture difensive, posizione della squadra che è al servizio e preparazione della difesa.

PALLACANESTRO

Le regole e le violazioni.

Fondamentali individuali: palleggio, palleggio con cambio di mano, il tiro a canestro e il terzo tempo.

Partite tre contro tre ad un canestro.

Partite quattro contro quattro .

BADMINTON

Regolamento e campo di gioco e modalità del punteggio.

Il volano e la racchetta, la rete.

Fondamentali individuali: il servizio, i principali colpi.

Il gioco in singolare e in doppio.

PALLAMANO

Regolamento e campo da gioco

Fondamentali individuali e apprendimento nel gioco di squadra con schemi elementari

ULTIMATE FRISBEE

Regole fondamentali e descrizione del campo da gioco.

Fondamentali individuali: lancio di rovescio e di dritto.

Schemi elementari in partita per ottenere il punto.

PADOVA 11/06/2018

IL DOCENTE

Ugo Marfisi

GLI STUDENTI

Giampaolo Schiappa
Roberto Schiappa